

みなさん、こんにちは。私たちは津島市食生活改善推進員、通称「しょっかいさん」です。

昨年度より、調理実習や様々な講座などで、市民の皆さんとお会いすることが叶いません。そこでお家ご飯のヒントになるように、レシピを提案していきます。今回は、**簡単メニュー**です。ぜひ挑戦してみてください。



## 味染みひき肉豆腐

(材料) 2人分



電子レンジで簡単に。豚肉でもOK

- 牛ひき肉 100g
- 玉ねぎ 100g (1/2 個)
- パプリカ 100g (1/2 個)
- 木綿豆腐 200g (1/2 丁)
- しょう油 27g (大さじ1と1/2)
- 砂糖 13g (大さじ1と1/2)
- 酒 15g (大さじ1)
- 片栗粉 9g (大さじ1)
- 熱湯 100ml
- 万能ねぎ 適宜

(作り方)

- ①玉ねぎとパプリカは大き目にみじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに☆を入れて混ぜる。さらにひき肉と熱湯を入れひと混ぜし、ひき肉をほぐす。
- ③②に①を加え混ぜる。豆腐を半分に切り加える。
- ④ボウルにふんわりとラップをして、レンジ 600w で 10 分加熱する。
- ⑤器に盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

(1人分 280 kcal、塩分 2.0 g)

## 豆腐のミートソースグラタン

(材料) 4人

- 豆腐 300g (1丁)
- 玉ねぎ 100g (1/2 個)
- 椎茸 20g (2枚)
- パスタ用ミートソース 250g (1袋)
- 茹でブロッコリー 80g (1/2 個)
- サラダ油 4g (小さじ1)
- ピザ用チーズ 40g



パスタ用のソースなら、違う味でもGOOD

(作り方)

- ①玉ねぎと椎茸はみじん切りにする。
- ②豆腐は水切りして、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、玉ねぎと椎茸を炒める。しんなりしたら、ミートソースを加えて馴染ませる。
- ④グラタン皿に豆腐、③、ブロッコリーとチーズを乗せる。
- ⑤④をトースターでチーズに焦げ目がつく程度焼く。

(1人分 155 kcal、塩分 1.7 g)

## サラダ豆のジンジャーサラダ

(材料) 2人分

- サラダ豆 125g (1袋)
- いんげん 30g (4本)
- しょうが 5g (1かけ)
- オリーブ油 13g (大さじ1)
- レモン汁 5g (小さじ1)~
- 塩 2g (小さじ1/2)
- 黒コショウ 少々

しょうがが効いていて、さっぱりといただけます



(作り方)

- ①鍋に湯を沸かし、いんげんを茹でる。1cm幅に切る。
- ②サラダ豆をザルにあけ、熱湯をかける。
- ③しょうがをみじん切りにし、ボウルに入れる。☆と①、②を加えサッと合わせる。

(1人分 95 kcal、塩分 0.9 g)

## ハムとピーマンのおかか炒め

(材料) 2人分

- コースハム 40g (4枚)
- ピーマン 100g (4個)
- サラダ油 4g (小さじ1)
- しょう油 3g (小さじ1/2)
- 酒 5g (小さじ1)
- かつお節 5g



お弁当に入れても良さそう♪

(作り方)

- ①コースハムは半分に切り1cmの短冊切りにする。ピーマンは縦半分に切り、長さを半分にし1cm幅に切る。☆を混ぜておく。
- ②フライパンに油を熱しピーマンを炒める。
- ③ピーマンがしんなりしたらハムと☆を加え炒める。
- ④汁気がなくなったら、かつお節を加える。

(1人分 56 kcal、塩分 0.7 g)

## 鶏もも肉と大豆の煮物

(材料) 3人分

鶏もも肉 180g(1枚)  
蒸し大豆 110g(1袋)  
長ねぎ 100g(1本)  
ごま油 4g(小さじ1)



☆ [だし汁 150ml  
しょう油 12g(小さじ2)  
みりん 12g(小さじ2)  
酒 10g(小さじ2)]

大豆が鶏肉の美味しさを吸って♡。手軽にたんぱく質を摂りましょう。

(作り方)

- ①鶏もも肉はひと口大に切る。長ねぎは2cmの長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮の側から焼く。長ねぎも加え、全体に焼き色を付ける。
- ③②に蒸し大豆と☆を加え、煮汁が半分くらいになるまで煮る。

(1人分 200 kcal、塩分 0.7 g)

## わかめのピリ辛炒め

(材料) 作りやすい分量

生わかめ 200g  
麵つゆ(4倍濃縮) 16g(大さじ1)  
ごま油 13g(大さじ1)  
炒りごま 3g(小さじ1)  
鷹の爪(輪切り) 適宜

常備菜として作り置いても◎。



(作り方)

- ①生わかめは食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンにごま油と鷹の爪を入れて火をつける。
- ③香りがしてきたら①を加え炒める。全体に油が回ったら麵つゆを加えて煎り付ける。
- ④汁気がなくなったら器に盛りごまを振る。

(1/6量 11 kcal、塩分 0.6 g)

## 餃子スープ

(材料) 2人分

冷凍餃子 6個  
ほうれん草 50g(1/2束)  
水 300ml  
固形コンソメ 4g(1個)  
ごま油 4g(小さじ1)

冷蔵庫にある野菜やきのこを入れても。



(作り方)

- ①ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ②鍋に水とコンソメを入れて沸騰させる。餃子を入れ浮かんでくるまで煮る。
- ③ほうれん草を加えサッと煮たら器に盛る。
- ④ごま油を掛ける。

(1人分 175 kcal、塩分 1.7 g)

## 鶏手羽元のトマト煮

(材料) 4人分

鶏手羽元 8本  
玉ねぎ 200g(中1個)  
じゃが芋 300g(中2個)  
にんじん 75g(1/2本)  
オリーブ油 4g(小さじ1)



☆ [トマト缶 400g(1缶)  
固形コンソメ 4g(1個)  
煮干し粉(いりこやかつお粉) 5g  
水 400ml  
塩・こしょう 少々]

煮干しを入れる事で、うま味 up。和風の香りでご飯に合います。

(作り方)

- ①玉ねぎはくし切り、じゃが芋とにんじんは乱切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、手羽元に焼き色がつく程度焼き、いったん取り出す。
- ③フライパンに①を加えて炒める。全体に油が回ったら、②と☆を加え煮込む。
- ④アクを取ったら、汁気が半分くらいになるまで煮込む。

(1人分 200kcal、塩分 0.6 g)

## 豆腐とカニカマのあんかけ丼

(材料) 2人分

絹ごし豆腐 200g(1/2丁)  
カニカマ 4本(60g)  
レタス 2枚(40g)  
えのき茸 40g(1/2束)  
乾燥わかめ 1g

味付けはオイスターソースのみ。ツルンと食べやすいです。

☆ [オイスターソース 18g(大さじ1)  
ごま油 4g(小さじ1)  
水 100ml  
片栗粉 6g(小さじ2)  
水 15g(大さじ1)]



暖かいごはん 300g  
おろし生姜 適宜

(作り方)

- ①豆腐は2cm角、カニカマは荒くほぐす。レタスは5mm幅の短冊切り、えのき茸は石づきを取り3cmの長さに切る。
- ②フライパンに☆、えのき茸を入れ火にかける。煮立ったら豆腐、カニカマ、乾燥わかめを加え1~2分煮る。
- ③水溶き片栗粉を加え沸騰させる。
- ④器にご飯を盛り、レタスを敷き、③を掛けおろし生姜を乗せる。

(1人分 350 kcal、塩分 1.4 g)



～本格的に暑くなる前に～

今年の夏も「厳しい暑さになる」との予報が出ています。今から準備しておきましょう。

## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり **1.2L (1.2リットル)** を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も まず水分補給を  
ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は  
**熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



熱中症による死亡者の  
**約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。



高齢者の熱中症は  
**半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

**高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。**  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

### 簡単に酉燗

(材料) 3人分

鶏肉のから揚げ	300g
玉ねぎ	100g (1/2 個)
ピーマン	60g (2 個)
にんじん	50g (小 1/2 本)
しょう油	18g (大さじ 1)
砂糖	18g (大さじ 2)
酒	15g (大さじ 1)
酢	15g (大さじ 1)
ケチャップ	36g (大さじ 2)
片栗粉	3g (小さじ 1)



お惣菜や冷凍のから揚げを、ひと手間で違う料理に変身!

(作り方)

- ①玉ねぎとピーマンはひと口大に切る。にんじんはいちょう切りにする。にんじんと玉ねぎはレンジ600wで2分加熱する。
- ②鶏のから揚げは温めておく。☆は合わせておく。
- ③フライパンに☆を入れてから火をつけ、玉ねぎとにんじんを加え沸騰するまで混ぜ続ける。
- ④ピーマンと鶏のから揚げを加えて、再沸騰したら出来上がり。

(1人分 280 kcal、塩分 2.8 g)

### 手軽にけんちん汁

(材料) 5人分

けんちん汁用ミックス野菜	
水煮	360g (1袋)
白菜	150g (2枚)
厚揚げ	200g
水	1000ml (5カップ)
麵つゆ (4倍濃縮)	大さじ 5

あとご飯があればOK。  
きのこを加えても◎



(作り方)

- ①白菜はざく切り、厚揚げは2cm角に切る。ミックス野菜はザルにあげ、水でサッと洗い水気を切っておく。
- ②鍋に水と①を入れ火にかける。
- ③沸騰したら火を弱め、麵つゆを加えて5分煮る。

(1人分 67 kcal、塩分 1.9 g)

### レタスと豆のスープ

(材料) 4人分



レタス	60g (3枚)
玉ねぎ	50g (1/4 個)
サラダ豆	60g (1/2 袋)
にんにく	4g (1/2 片)
サラダ油	4g (小さじ 1)
水	500ml
固形コンソメ	4g (1個)
無塩マトジュース	160ml
塩・こしょう	少々

☆ レタスのシャキシャキで、これからの季節にも良さそう

(作り方)

- ①レタスはひと口大にちぎる。玉ねぎにんにくは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れ火をつけ、香りがしてきたらにんにくを取り出す。
- ③②に玉ねぎを加えて炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら☆を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤マトジュースとサラダ豆を加え4分くらい煮る。
- ⑥レタスを加えてサッと火を通し、塩・こしょうで味を調える。

(1人分 67 kcal、塩分 0.6 g)

### ツナマヨそうめん

(材料) 2人分

そうめん (茹でたもの)	450g
(乾麺なら3束)	
ツナ缶	70g (1缶)
きゅうり	100g (1本)
ホールコーン	60g
マヨネーズ	42g (大さじ 3)
麵つゆ (3倍濃縮)	6g (小さじ 1)
黒こしょう	少々

茹でた麺を買ってくれば、すぐできる!!



(作り方)

- ①そうめんはざっと刻む。きゅうりは薄切りにして塩(分量外)を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ②ツナとコーンは、それぞれ水気を切る。
- ③ボウルに☆を入れ混ぜ、そうめんを加えて絡める。
- ④きゅうり・ツナ・コーンを加えて混ぜ合わせ、器に盛って黒こしょうを振る。

(1人分 514 kcal、塩分 1.1 g)

津島市の栄養士さんが、調理の動画をあげてくださっています。料理の感想や、リクエストをいただけたら励みになります。覗いてみてくださいね。

YouTube 津島市



次号は8月に発行する予定です。

暑く感じる日が増えてきました。急激な変化に体が追いつきません。体が重かったり、怠さを感じませんか？夏に向けて、体を休めつつ、暑さに慣らしていきましょう。

私たちと一緒に活動してみませんか？興味のある方は保健センター (0567-23-1551) 佐藤栄養士まで

